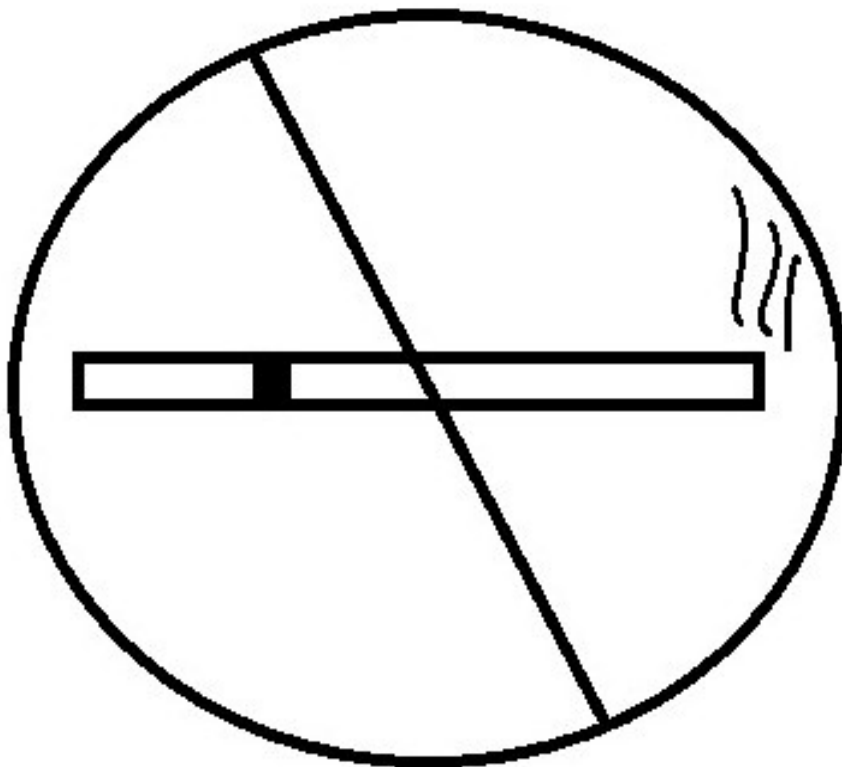


**Wie werde ich Nicht-Raucher?**

—

**Eine Anleitung zum Nicht-Rauchen**



Richard Leopold und Robert Sorge haben diesen Text geschrieben.

Wir danken dem Büro für Leichte Sprache vom CJD Erfurt für die Unterstützung.

Richard Leopold, Michéle Metz und Robert Sorge haben die Bilder und Zeichnungen gemacht.

## **Inhaltsverzeichnis**

Wie werde ich Nicht-Raucher?.....	4
Das Rauchen und Ihr Körper.....	5
Zigaretten und Geld.....	8
Planung.....	9
Machen Sie was anderes.....	10
Hilfe.....	11
Ernährung.....	13
Vermeiden vom Rauchen.....	14
Bewegung.....	15
Belohnung.....	15
Freude über das Nicht-Rauchen.....	16
Stress und Zeit-Druck.....	16
Zigarette weg – was dann?.....	17
Entzugs-Erscheinungen.....	19
Keine Angst vor wiederholtem Rauchen.....	20

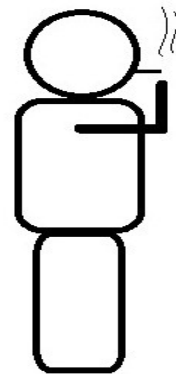
## Wie werde ich Nicht-Raucher?

Einige Menschen rauchen Zigaretten.  
Es kann schwer sein, nicht zu rauchen.  
Dafür ist große Kraft nötig.  
Keine Muskel-Kraft.  
Aber Willens-Kraft.



Haben Sie Kraft,  
das Rauchen zu beenden?  
Wie groß ist Ihre Kraft?  
Kreuzen Sie an.  
Seien Sie ehrlich beim Ankreuzen.  
Meine Kraft zum Nicht-Rauchen ist

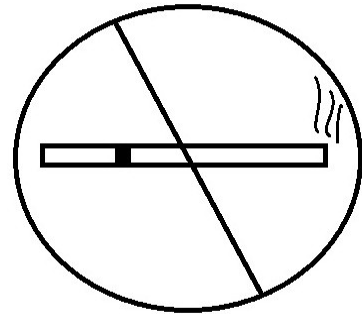
- ☐ klein
- ☐ groß
- ☐ sehr groß.



Es gibt eine weitere Frage.

Auch hier dürfen Sie ankreuzen.

Können Sie aufhören,  
Zigaretten zu rauchen?



Ich kann ☐ schlecht

☐ gut

☐ sehr gut mit dem Rauchen aufhören.

## Das Rauchen und Ihr Körper

Zigaretten verändern Ihren Körper.

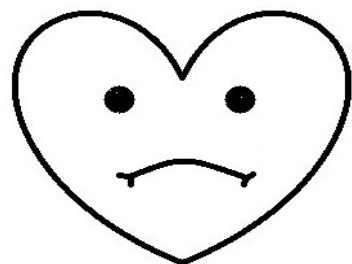
Während einer Zigarette können

Sie schlechter Atmen.

Das Herz schlägt schneller.

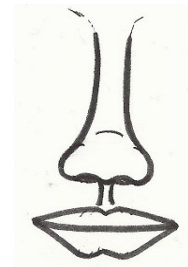
Das sind Teile einer Sucht.

Rauchen lindert diese Sucht.



Auch das Nicht-Rauchen löst  
Körper-Veränderungen aus.  
Schon nach wenigen Minuten.  
Schlägt das Herz wieder normal.  
Auch die Atmung ist wieder normal.

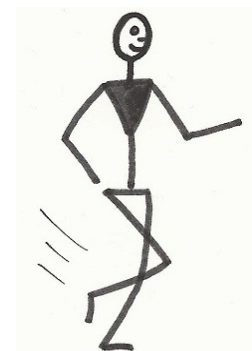
Nach ein paar Tagen können Sie besser riechen.  
Und Sie können besser schmecken.



Nach vielen Wochen  
haben Sie mehr **Kondition**.  
**Kondition** ist ein schweres Wort.  
**Kondition** ist körperliche Kraft.  
Und auch Leistungs-Fähigkeit.

**Kondition** brauchen Sie zum Beispiel:

- beim Laufen
- Und beim Treppe steigen.



Eine gesunde Lunge ist gut für die **Kondition**.

Die Lunge ist ein Organ.

In unserem Körper.

**Ein Organ ist zum Beispiel:**

- der Magen
- das Herz
- die Niere.

Nach vielen Monaten husten Sie weniger.

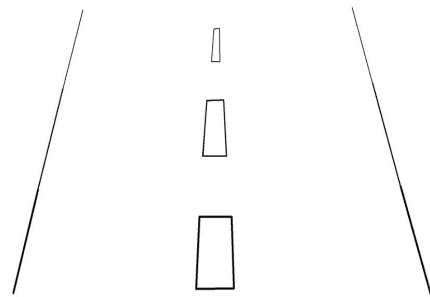
Und Sie können besser atmen.

Auch die Lunge ist jetzt sauberer.

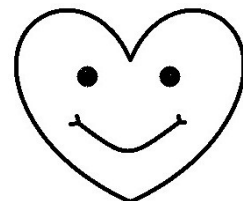
Teer verschmutzt die Lunge.

Zigaretten enthalten Teer.

Straßen bestehen aus Teer.

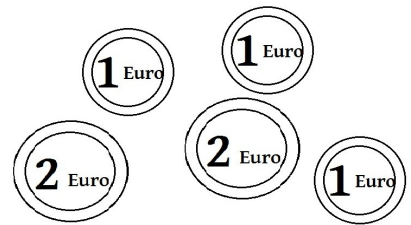


Nach einem Jahr  
schlägt Ihr Herz gesünder.

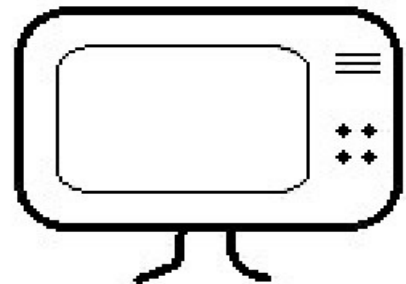


## Zigaretten und Geld

Zigaretten sind teuer.  
Regelmäßig steigt der Preis.  
Eine Schachtel kostet ungefähr 5 Euro.



Wenn Sie jeden Tag  
eine ganze Schachtel rauchen.  
Dann zahlen Sie 150 Euro im Monat.  
Im Jahr bezahlen Sie 1800 Euro.





## Planung

Planen Sie das Nicht-Rauchen.

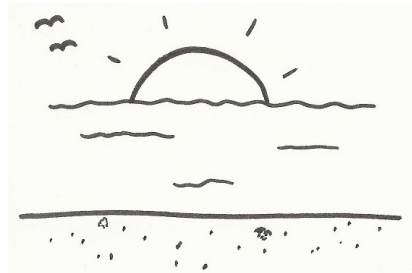
Legen Sie einen bestimmten Tag fest.

Innerhalb der nächsten 3 Wochen.

An dem Sie aufhören.

### **Zum Beispiel:**

- im Urlaub
- an einem Wochenende.



Diese Tage sind gut.

Weil Stress ausbleibt.

Stress führt oft zum Rauchen.

Überraschende Ereignisse können helfen.

### **Zum Beispiel:**

- ein neuer Termin
- eine neue Aufgabe.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
März							
1.Woche							
2.Woche						X	
3.Woche							
4.Woche							
5.Woche							

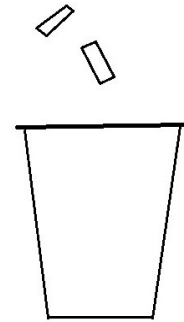
Sie sind dann gestresst.

Aber nutzen Sie diese Ereignisse.

Rauchen Sie nicht.

## Machen Sie was anderes

Werfen Sie Zigaretten  
und Feuer-Zeuge in den Müll.  
Auch Aschen-Becher.



Wann rauchen sie am liebsten?

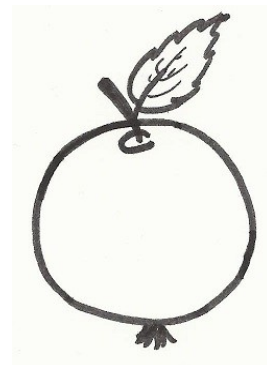
### **Zum Beispiel:**

- bei der Arbeit
- in Arbeits-Pausen
- nach dem Essen
- vor dem Fernseher.

Machen Sie was anderes.

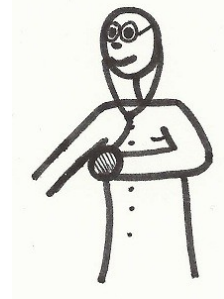
### **Zum Beispiel:**

- einen Apfel essen
- einen Kau-Gummi kauen
- ein Glas Wasser trinken.



## Hilfe

Gehen Sie zu ihrem Arzt.  
Sagen Sie ihm:  
Ich möchte nicht mehr Rauchen.  
Können Sie mir helfen?

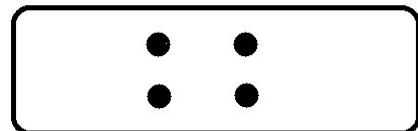


Vielleicht bekommen Sie ein  
**Nikotin-Ersatz-Produkt.**  
Das ist ein schweres Wort.  
Zigaretten enthalten Nikotin.  
Manchmal ist Nikotin auch in:

- Kau-Gummies
- Tabletten
- Pflaster.



Das ist besser für die Gesund-Heit.  
Als Rauchen.  
Und erleichtert den **Entzug.**



**Entzug** ist ein schweres Wort.

Rauchen schadet Ihrem Körper.

Rauchen bringt Schad-Stoffe  
in Ihren Körper.

Ihr Körper wird vom Rauchen süchtig.

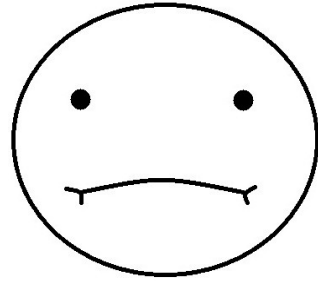
Das Rauchen lindert diese Sucht.

Das Nicht-Rauchen lindert die Sucht nicht mehr.

Viele Schad-Stoffe kommen aus Ihrem Körper heraus.

Sie sind weniger vom Rauchen süchtig.

Dieser Vorgang heißt **Entzug**.



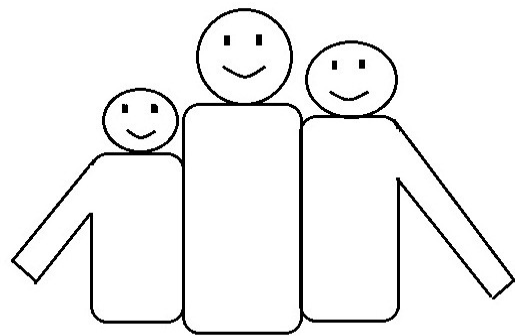
Reden Sie mit Leuten.

**Zum Beispiel:**

- Ihren Eltern
- Ihren Geschwistern
- Ihren Freunden.

Reden Sie über das Rauchen.

Und ihren Rauch-Stopp.



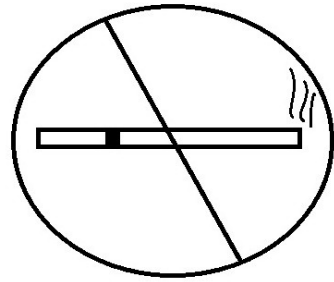
Sagen Sie den Leuten:

Könnt ihr mir dabei helfen?

**Sagen Sie zum Beispiel:**

- Gebt mir bitte **keine** Zigaretten.
- Bitte raucht, wenn ich **nicht** dabei bin.

Besuchen Sie nicht-rauchende Leute.



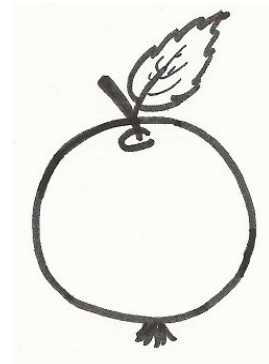
## Ernährung

Essen Sie Obst und Gemüse.

Mehrmals am Tag.

**Zum Beispiel:**

- Äpfel
- Birnen
- Gurken
- Tomaten
- Kohl.

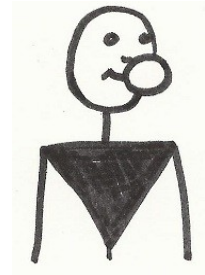


Vielleicht haben Sie mehr Hunger auf Schokolade.

Weil Sie nicht mehr rauchen.

Essen Sie Kau-Gummies **ohne** Zucker.

Oder Süßig-Keiten **mit wenig** Zucker.



## Vermeiden vom Rauchen

Es gibt Orte für Raucher.

Gehen Sie nicht zu diesen Orten für Raucher.

Lenken Sie sich vom Rauchen ab.

### **Zum Beispiel durch:**

- Sport
- Hobbys
- Nicht-rauchende Freunde.



Nicht-rauchende Freunde können Ihnen helfen.

Verbringen Sie mehr Zeit mit den nicht-rauchenden Freunden.

Und weniger Zeit mit rauchenden Freunden.

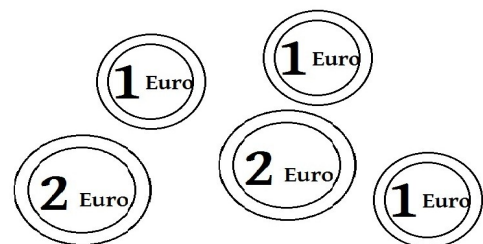
## Bewegung

Bewegen Sie sich mehr.  
Gehen Sie zu Fuß.  
Oder fahren Sie mit dem Fahrrad.  
Machen Sie Sport.  
Körperliche Bewegung entspannt.  
Ihre Stimmung wird besser.  
Bewegung ist auch gesund.



## Belohnung

Zigaretten kosten viel Geld.  
Nicht-Rauchen ist kostenlos.  
Sie haben dann mehr Geld.  
Dieses Geld können Sie ausgeben.  
Für Dinge, über die Sie sich freuen.  
Belohnen Sie sich für das Nicht-Rauchen.



## Freude über das Nicht-Rauchen

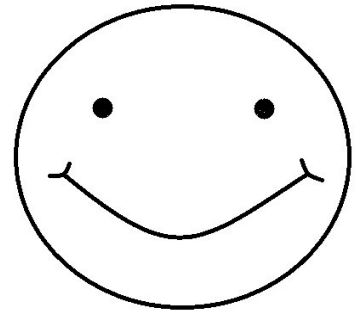
Freuen Sie sich über das Nicht-Rauchen.

Glauben Sie an sich.

Seien Sie stolz auf sich.

Nicht-Rauchen ist ein großer Erfolg.

Das schafft nicht jeder.



## Stress und Zeit-Druck

Stress ist nicht gut.

Und kann krank machen.

Stress erhöht die Lust, zu rauchen.

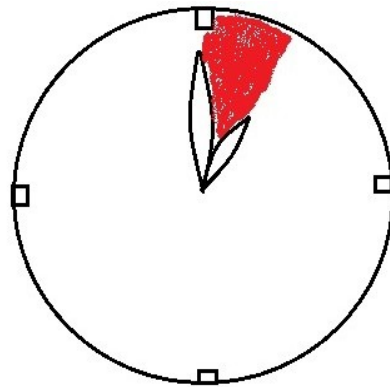
Viele Dinge führen zu Stress.

### **Zum Beispiel:**

- Wenig Zeit
- Viele Termine
- Unfreundliche Menschen
- Fremde Orte
- Lärm.



Zeit-Druck ist auch nicht gut.  
Und reizt Ihren Körper.  
So dass Sie rauchen wollen.  
Das macht krank.  
Also kein Zeit-Druck.  
Und auch kein Rauchen.

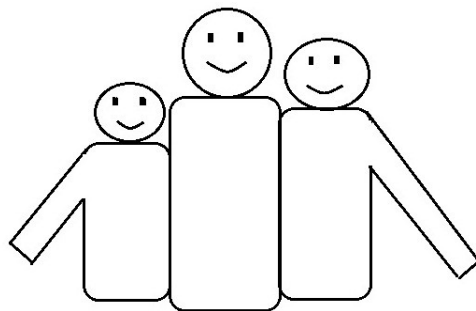


### **Zigarette weg – was dann?**

Sie haben mit dem Rauchen aufgehört.  
Dann fühlen Sie sich besser.  
Sie haben mehr Geld.  
Und mehr Zeit.  
Nutzen Sie die Zeit.

#### **Zum Beispiel für:**

- Hobbys
- Nicht-rauchende Freunde
- Bewegung
- Spiele.



Für alles, worüber Sie sich freuen.

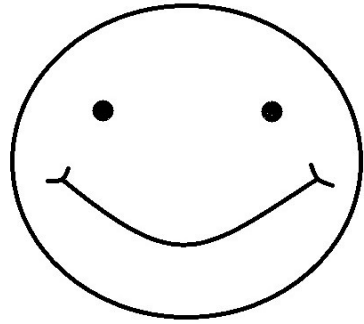
Außer Rauchen.

Denken Sie an das Nicht-Rauchen.

Vor allem an das Gute.

Und an die Erfolge.

Die Sie beim Nicht-Rauchen haben.

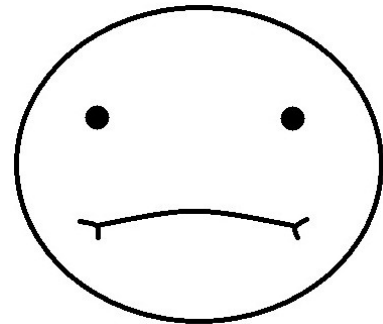


## Entzugs-Erscheinungen

Der Entzug **kann** von Beschwerden begleitet werden.

**Beschwerden sind zum Beispiel:**

- Unruhe
- Verlangen nach Zigaretten
- Schwitzen
- Schlaf-Störungen
- Angst
- Wut
- Unwohlsein.



Diese Beschwerden nennt man **Entzugs-Erscheinungen**.

Sie sind nur beim Entzug da.

Und sie dauern nur wenige Wochen.

Danach sind Sie nicht mehr von Zigaretten süchtig.

## Keine Angst vor wiederholtem Rauchen

Rauchen macht süchtig.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufgehört haben.

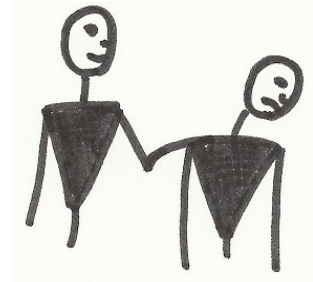
Und dann wieder anfangen.

Das ist nicht schlimm.

Vielen Leuten passiert das.

Weil es schwierig ist.

Also haben Sie keine Angst vor wiederholtem Rauchen.



Aber es lohnt sich, nicht zu rauchen.

Denken Sie an die Erfolge.

Die Sie beim Nicht-Rauchen hatten.

Und versuchen Sie es erneut.

Viele Leute machen das so.

Die hören auf mit dem Rauchen.

Dann fangen manche Leute wieder an mit dem Rauchen.

Und hören auf mit dem Rauchen.

Und schaffen es dann.

Weil das Aufhören Zeit braucht.

Aber es lohnt sich.

Sie können das auch!

